

## *L'insuline: c'est efficace et facile à utiliser*

### Qu'est-ce que l'insuline?

L'insuline est une hormone qui régularise les niveaux de glucose (sucre) dans votre sang. La plupart des diabétiques de type 2 sont capables, du moins au début, de fabriquer leur propre insuline mais ne peuvent l'utiliser adéquatement ce qui cause des hausses du niveau sanguin de sucre qui peuvent éventuellement mener à de sérieux problèmes de santé.

### Pourquoi j'ai besoin de prendre de l'insuline?

Vous devez prendre de l'insuline parce que votre corps a besoin d'une aide supplémentaire pour contrôler les niveaux sanguins de sucre. Au début, vous avez probablement pu contrôler ces niveaux en mangeant les bonnes choses, en faisant de l'activité physique et (ou) en prenant des comprimés pour contrôler le diabète. Par contre, avec le temps, votre corps a probablement cessé de produire sa propre insuline et ce que vous avez fait jusqu'à date ne suffit plus. Le fait de prendre de l'insuline à ce moment-ci ne signifie pas que votre diabète s'aggrave. Au contraire, cela signifie que votre système a besoin d'un coup de main supplémentaire pour garder votre maladie sous contrôle.

### Est-ce que les injections d'insuline font mal?

Les seringues d'aujourd'hui (ce qu'on utilise pour faire les injections) ont des aiguilles plus fines, plus courtes et enrobées. Les injections sont donc pratiquement sans douleur. En fait, vous trouverez probablement que les injections sont moins inconfortables que les tests de glycémie que vous faites régulièrement (parce que le bout de vos doigts est plus sensible que la peau de l'abdomen).

C'est tout à fait normal de se sentir nerveux à l'idée de devoir se faire des injections d'insuline mais la plupart des gens voient leurs inquiétudes et leurs craintes disparaître dès la première injection. Vous devez garder à l'esprit que vous pouvez aussi prendre de l'insuline avec d'autres instruments — stylos d'insuline, pistolets à injection ou pompes — qui sont simples et extrêmement faciles à utiliser.

### L'insuline est-elle sécuritaire?

Plusieurs études réalisées au fil des ans ont montré l'efficacité et la sécurité de l'insuline. Nous en savons plus au sujet de l'insuline que tout autre médicament utilisé dans le diabète. En fait, au contraire des autres médicaments utilisés dans le diabète, l'insuline est le seul médicament qui convient à presque tous les diabétiques.

### Est-ce que l'insuline a des effets secondaires?

L'insuline peut causer des niveaux bas de sucre (hypoglycémie) et un gain de poids. La bonne nouvelle est que les épisodes d'hypoglycémie (l'effet secondaire le plus sérieux) n'arrivent pas tellement souvent chez les diabétiques de type 2. Toutefois, il demeure important de reconnaître les signes et les symptômes de l'hypoglycémie et de surveiller régulièrement vos niveaux de sucre sanguin.

Chez certaines personnes, l'insuline peut causer un gain de poids d'où l'importance accrue d'une alimentation saine et de l'activité physique régulière. Nous savons aussi que vous ne prendrez pas ou presque pas de poids si nous combinons l'insuline avec certains comprimés contre le diabète.

**Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de l'insuline et de son utilisation, parlez-en à votre médecin ou à un membre de votre équipe de soins aux diabétiques.**

**L'Association canadienne du diabète est aussi une excellente source d'information.**

**www.diabetes.ca 1-800-BANTING (226-8464)**

**VOUS POUVEZ FAIRE DES COPIES DE CE FEUILLET**

